مجاهدة النفس في ضوء القرآن الكريم و السنة النبوية

منذ أن خلق الله الإنسان ونفسه ميدان لصراعٍ لا يهدأ، تتجاذبه فيه دوافع الخير والشر وتتنازع فيه الهداية والهوى، وهذه المعركة الباطنة هي أصل كل معركة يخوضها الإنسانُ في حياته، لأن صلاح الظاهر ثمرة لصلاح الباطن، واستقامة الجوارح تبدأ باستقامة النفس، وجاءت عناية القرآن الكريم والسنة النبوية بمجاهدة النفس وجعلاها أساسًا لتزكية الإنسان وطريقًا إلى الفلاح في الدنيا والآخرة.

وحتى تستقيم الرؤية لمفهوم مجاهدة النفس لا بد من تفكيك مركباته لغةً واصطلاحاً، فالمجاهدة لغةً مشتقة من فعل "جهد" ، وهي تدور على بذل الوسع، واحتمال المشقة، يقال: جاهد الرجل إذا بذل غاية جهده فيما يقصده. أما في الاصطلاح الشرعي، فمجاهدة النفس هي حملها على طاعة الله، وكفها عن معصيته، ومخالفة هواها، والصبر على ذلك ابتغاء مرضاته.

وأما النفس في اللغة، فتأتي بمعنى الذات، وبمعنى الروح، كما تطلق على حقيقة الإنسان. وفي الاصطلاح هي محل الإرادة والرغبة، ومنها تنبع دوافع الخير والشر، وهي التي تتوجه إليها أوامر الشرع ونواهيه، ولذلك قال الله تعالى: (كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ)

فإذا كانت النفس هي محل التكليف، كانت مجاهدتها أولى واجبات الإنسان، لأن من عجز عن قيادة نفسه، عجز عن إصلاح غيره.

وقد عرض القرآن الكريم النفس الإنسانية عرضًا دقيقًا، فلم يصفها وصفًا واحدًا، وإنما كشف أحوالها المختلفة بحسب ما يغلب عليها من الإيمان أو الهوى. فجاء الحديث عن النفس الأمارة بالسوء، والنفس اللوامة، والنفس المطمئنة.

فالنفس الأمارة بالسوء هي التي تسترسل مع الشهوات وتدعو صاحبها إلى المعصية، قال تعالى: (وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ)

ثم ترتقي النفس إذا استيقظ فيها الضمير، فأصبحت تلوم صاحبها على تقصيره، فقال سبحانه: (لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ * وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ)

فإذا استقرت على الإيمان، واطمأن قلبها بذكر الله، واستقامت على أمره، بلغت أعلى مراتبها، فناداها ربها بقوله: (يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَادْخُلِي جَنَّتِي)

وتكشف هذه الآيات أن النفس لا تثبت على حال، وإنما تنتقل بين الضعف والقوة وبين الغفلة واليقظة، بحسب ما يغذيها الإنسان من طاعة أو معصية. ولهذا لم يكتف القرآن بوصف النفس، وإنما رسم الطريق الذي ترتقي به وجعل ذلك في تزكيتها ومخالفة الهوى، قال تعالى: (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا)

فهذه الآيات تعد من أعظم النصوص في باب مجاهدة النفس، إذ تبين أن الفلاح ليس رهين الذكاء ولا القوة ولا كثرة المال، وإنما هو ثمرة تزكية النفس، وأن الخسران يبدأ يوم يترك الإنسان نفسه أسيرة لشهواتها.

ولم يغفل القرآن أخطر ما يفسد النفس وهو الهوى، فقال سبحانه: (وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى* فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى)

فالآية تجعل الخوف من الله وكبح الهوى طريقًا إلى الجنة وتبين أن المعركة الحقيقية ليست مع الشهوة في ذاتها وإنما مع استسلام النفس لها حين تتعارض مع أمر الله.

وجاءت السنة النبوية المطهرة تؤكد هذا المعنى، فبيَّن رسول الله ﷺ أن الجهاد يبدأ من النفس، فقال: ألا أخبركم بالمؤمن؟ من أمنه الناس على أموالهم وأنفسهم، والمسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، والمجاهد من جاهد نفسه في طاعة الله، والمهاجر من هجر الخطايا والذنوب.

وفي هذا الحديث نقل رسول الله ﷺ الأنظار إلى الجهاد الذي لا ينقطع ما دام الإنسان حيًا، إذ لا يخلو يوم من موقف يحتاج فيه إلى مقاومة الكسل، أو كبح الغضب، أو صرف البصر، أو حفظ اللسان، أو ترك شهوة محرمة.

ولم يكتف الإسلام ببيان أهمية مجاهدة النفس، وإنما أرشد إلى الوسائل التي تعين عليها، وأول هذه الوسائل صدق الصلة بالله، لأن القلب إذا امتلأ بالإيمان ضعفت فيه دوافع الهوى، ثم تأتي العبادات التي شرعها الله لتكون وسائل لتزكية النفس، فالصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، والصيام يعلم الصبر وضبط الشهوات، والذكر يحيي القلب، وتلاوة القرآن تغذي الإيمان، والدعاء يمد العبد بالعون والتوفيق.

ومن أعظم ما يعين على مجاهدة النفس محاسبتها، فلا يدع المؤمن يومه يمضي دون أن يراجع أقواله وأعماله، فيشكر الله على ما وفق إليه من خير، ويستغفره مما وقع فيه من تقصير ويجدد عزمه على الاستقامة، كما أن صحبة الصالحين تقوي العزيمة وتذكر بالله وتعين على الثبات عند الفتن.

ولم يجعل الإسلام مجاهدة النفس غاية في ذاتها، وإنما جعلها وسيلة لبناء الإنسان الصالح. فالنفس إذا زكت صلح القلب، وإذا صلح القلب استقام اللسان واستقامت الجوارح، وانعكس ذلك على الأسرة والمجتمع. ولهذا كانت مجاهدة النفس أساسًا لكل خلق كريم، فلا صدق بلا مجاهدة، ولا أمانة بلا مجاهدة، ولا عفة ولا حلم ولا صبر إلا بعد أن ينتصر الإنسان على دوافع نفسه.

وقد يظن الإنسان أن أعظم انتصاراته هي تلك التي يحققها على خصومه، غير أن القرآن والسنة يوجهان نظره إلى انتصار آخر، يسبق كل انتصار، وهو انتصاره على نفسه، فكلما غلب هواه وقدم أمر الله على شهوته وخالف ما تدعوه إليه نفسه حين يخالف شرع الله، ارتقى درجة في سلم الإيمان، واقترب من المقام الذي أراده الله لعباده الصالحين.